

# SOMMAIRE

Avant-propos .....	7
<b>À LA DÉCOUVERTE DE L'ÉPEAUTRE .....</b>	<b>9</b>
Un peu de botanique .....	9
Notion d'hybridation .....	10
Petite histoire de l'épeautre .....	13
Le travail de l'épeautre au temps des Anciens .....	18
<b>LA PRODUCTION DE L'ÉPEAUTRE BIO .....</b>	<b>21</b>
Culture et récolte de l'épeautre .....	21
Préparation du grain .....	22
Le devenir de la balle d'épeautre .....	23
<b>L'ÉPEAUTRE, ALIMENT D'EXCEPTION .....</b>	<b>25</b>
Génétique du blé et intolérance au gluten .....	25
Composition nutritionnelle de l'épeautre .....	27
Gros plan sur les principaux nutriments .....	28
Le thiocyanate, composant actif .....	38
<b>LES VERTUS DE L'ÉPEAUTRE .....</b>	<b>41</b>
Effets sur la digestion et ses conséquences .....	41
Effets sur l'état général .....	44
Prévention et soulagement des maladies .....	45
Bilan .....	47

<b>L'ÉPEAUTRE EN PRATIQUE</b> .....	<b>49</b>
Choisir l'épeautre .....	49
Les différentes présentations alimentaires et leurs usages. ....	50
La cure de monodiète à l'épeautre .....	57
Le petit déjeuner à base d'épeautre .....	63
La cure de café d'épeautre. ....	64
<b>CAHIER DE RECETTES</b> .....	<b>67</b>
Pains .....	67
Potages .....	74
Entrées .....	82
Plats principaux .....	90
Plats végétariens .....	90
Plats à l'épeautre et au poisson ou aux fruits de mer .....	100
Plats à l'épeautre et à la viande (volaille) .....	104
Desserts et goûters .....	107
<b>CONCLUSION</b> .....	<b>117</b>
<b>ANNEXES</b> .....	<b>118</b>
Glossaire .....	118
Bibliographie .....	118
Quelques adresses de producteurs d'épeautre bio .....	119
Composition détaillée du petit épeautre .....	122
Index des recettes par formes d'épeautre .....	125